



# 11月の献立表



令和2年10月30日 東部保育園

曜日	月ようび	火ようび	水ようび	木ようび	金ようび	土ようび
食事メニュー	2 ごはん 鶏肉のマスタード焼き コーンサラダ 人参グラッセ かぼちゃのスープ	3 文化の日	4 ごはん さつまいものかき揚げ ごま酢和え ミニトマト 豆腐のみそ汁	5 ★焼き芋パーティー 貝だくさんラーメン みかん	6 十六穀米ごはん 魚のちゃんちゃん焼き 塩昆布和え 黒豆煮 なめこ汁	7 
午前おやつ	牛乳 せんべい		牛乳 おしゃぶり昆布	牛乳 焼き芋	牛乳 きゅうりスティック	午前おやつ
午後おやつ	牛乳 ごまラスク		牛乳 えのきおにぎり	牛乳 クラッカー・おかずいりこ	牛乳 じゃが丸くん	午後おやつ
食事メニュー	9 ごはん 豚肉とかぼちゃの 甘辛煮 豆苗のごま和え ミニトマト キャベツのみそ汁	10 納豆ごはん 魚のオーソライズ焼き 大根の炒め煮 ブロッコリー エリンギのみそ汁	11 お弁当の日 	12 ★七五三おめでとく献立 赤飯 魚の竜田揚げ マカロニサラダ チゲ汁のみそ汁 バナナ	13 和風カレーうどん 小松菜ののり和え 高野豆腐煮	14 
午前おやつ	牛乳 ビスケット	牛乳 ブルーベリー	牛乳 かりんとう	牛乳 クッキー	牛乳 ブロッコリー	午前おやつ
午後おやつ	牛乳 オレンジケーキ	牛乳 スイートポテト	牛乳 人参もちもちパン	牛乳 みたらしかぼちゃ	牛乳 じゃこおにぎり	午後おやつ
食事メニュー	16 ごはん 肉豆腐 さつまいもと柿のサラダ ミニトマト 大根のみそ汁	17 はと麦ごはん 魚の味噌煮 キャベツの甘酢和え きんぴらごぼう 厚揚げのみそ汁	18 ★あじさい組リスト献立 ゆかりごはん 鶏のから揚げ 納豆サラダ しじみ汁 りんご	19 ごはん 里芋といかの煮物 ブロッコリーの 中華和え 人参スティック 白菜のみそ汁	20 ごはん れんこんつくね ごま和え 大根のおかか煮 さつまいものみそ汁	21 
午前おやつ	牛乳 チーズ	牛乳 じゃこ	牛乳 クラッカー	牛乳 バナナ	牛乳 蒸しかぼちゃ	午前おやつ
午後おやつ	牛乳 コーン蒸しパン	牛乳 しょうがスコーン	牛乳 スティック野菜	牛乳 ふろふき大根	牛乳 カルシウムトースト	午後おやつ
食事メニュー	23 勤労感謝の日	24 ごはん ツナ入り厚焼き卵 刻み昆布と 切干大根の煮物 きゅうりスティック えのきのみそ汁	25 ★お誕生会メニュー 炊き込みごはん 魚の塩麹焼き 春雨サラダ ミニトマト かき玉汁	26 ★豚汁パーティー おにぎり 貝だくさん豚汁 グリーンサラダ みかん	27 ごはん ししゃもの天ぷら ほうれん草のナムル さつまいもと大根の煮物 あおさのみそ汁	28 
午前おやつ		牛乳 干し芋	牛乳 せんべい	牛乳 おかずいりこ	牛乳 大根煮	午前おやつ
午後おやつ		牛乳 おからごまクッキー	牛乳 パースデーケーキ	牛乳 きな粉豆	牛乳 焼きそば	午後おやつ
食事メニュー	30 豆乳レーズンパン 鶏肉の味噌風味焼き かぼちゃサラダ 人参ラペ 野菜スープ	11月の旬の食材  白菜、かぶ、ブロッコリー、大根、長ねぎ、れんこん、里芋、さんま、りんご、柿など		※お米は新米になり、白米を食べています。(普段は、3分づきで精米しています) ※食材、行事等で献立を変更することがあります。 ※今月のリスト献立はあじさい組さんです。 ※小さいクラスは、嚥下力を考慮して、食材やメニューが変わる場合があります。		
午前おやつ	牛乳 ビスケット					
午後おやつ	牛乳 りんごのソフト					

## ～11月のおやくそく～ 「いろいろな味を楽しみましょう」

### いろいろな味を楽しむポイント

#### ☆家族がおいしそうに食べることが大切

子どもの頃からさまざまな食べ物の味を体験することは、味覚の幅を広げることにつながります。  
苦手な食べ物を家族が美味しそうに食べていると子どもも「食べてみようかな」という気持ちになりやすくなります。



#### ☆さまざまな体験を通して、野菜に親しみましょう

- ・食事のお手伝いをしたりして食べ物に関わりを持たせる。
- ・野菜を育てる体験をする。

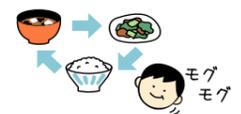


#### ☆野菜の気になる風味や苦み、えぐみをやわらげましょう

- ・だしをきかせる・うまみの多い食品と組み合わせる・子どもの好きな味付けにする。
- ・細かく切って、好きな料理に取り入れる。

ごはんを食べるときに、好きなおかずだけを先に食べてしまい、主食のごはんが余ってしまう場合があります。理想的なのは、ごはん、おかず、みそ汁、ごはん…と、3つのお皿をまんべんなく食べることです。

ごはんとおかずを口の中で混ぜながら食べる「口中調味」をすることで、素材の味を深く味わうことができ、バランスよく食べることもできます。



美味しく食べる力を、楽しみながら身につけられるといいですね。

### 子どもに伝えたい「和食のだし」

ふわっとかおる「だし」の匂い。心も体もホッと温まる味わいです。「だし」には基本の味のひとつであるうま味があり、これが和食のおいしさのベースになっています。

健康な食事として世界から認められる和食。毎日の食事に「だし」を取り入れて、和食に親しみ健康な食事を楽しみましょう。

#### ★だしのひみつ

##### 赤ちゃんに好まれる「だし」

昆布などに含まれるグルタミン酸(うま味成分)は、健康を支えるアミノ酸で生まれたての赤ちゃんが飲む「母乳」にもたくさん含まれています。  
「うま味」は、先天的に誰もが好む味だと言われています。



##### 健康の維持につながる「だし」

#### ・野菜をおいしく食べることができる

野菜の水分とだしが入れ替わることにより、野菜の苦味、えぐ味が軽減され、格段に食べやすくなります。野菜の摂取量アップにつながります。



#### ・減塩につながる

だしをきかせれば、なんと20～30%も減塩することができます。子どもの頃から薄味に親しんでおいしく食べることは、将来の健康につながります。だしのうま味を活かして食塩の摂取量を減らしましょう。



#### ・エネルギーのとり過ぎを防ぐことができる

だしのエネルギーは、100mlでたったの約3キロカロリー。肉や魚と同じアミノ酸を含むだしは、食べた時に満足感を得られます。低カロリーで満足できるだしを使った食事は、エネルギーの過剰摂取を防ぐことができます。

